



## R7年度 日立総合病院でのドック受診 補助開始

■問合せ 市民課 ☎23-2117

人間ドック受診時において、現行の補助対象医療機関に加え、新たに日立総合病院(日立総合健診センター)が補助対象となります。

### ▶補助対象者

- 国民健康保険に加入している30歳以上の人
- 後期高齢者医療制度加入者

### ▶対象医療機関

一般・脳ドック	県北医療センター高萩協同病院 日立総合病院 ※R7年度から追加
一般ドック	やすらぎの丘温泉病院 ※R6年度は休止 日立メディカルセンター
脳ドック	聖麗メモリアル高鈴 聖麗メモリアル病院



※補助に関する詳細は、市報5月号に掲載予定です。



## 各種予防接種費 助成

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

### 【新型コロナウイルス】

- ▶対象 生後6か月～18歳の人、妊婦、65歳以上の人
- ▶期間 1/31(金)まで ※妊婦は3/31(月)まで



### 【インフルエンザ】

- ▶対象 1～18歳の人、65歳以上の人
- ▶期間 1/31(金)まで



- 下記の対象者は、1/17(金)までに健康づくり課へ申し込み。
- 市外医療機関で接種(65歳以上の人のみ)
  - 生活保護受給者

### 【麻しん・風しん混合ワクチン】

麻しん・風しんに最も有効な予防方法は、予防接種です。

**H30.4/2～H31.4/1**生まれのお子さんで、まだ「麻しん・風しん2期」の接種を受けていない人は、**3/31(月)までに**接種を受けましょう。

※接種対象者でも、3/31(月)を過ぎると接種費用は自己負担となります。

※全国的なワクチンの流通不足により、接種が遅れる可能性もありますので、お早めに予約・接種をお願いします。

## 1月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象
こころの相談 (精神科医の相談)	8(水)	13:00～14:30	市民(*予約制)
栄養・歯科相談	15(水)	10:30～11:30	市民(*予約制)
乳がん検診(超音波)	16(木)	9:30～15:00	30～59歳の女性(*予約制)
歯周病検診	23(木)・24(金)	10:00～15:40	市民(*予約制)
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	24(金)	9:30～12:00	市民(*予約制)
街頭献血(全血献血) 会場：市役所	14(火)	13:00～16:00	希望する人 ※詳しくは、県赤十字血液センターHPをご覧ください。

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

膝周辺の筋力強化・膝痛予防・脚の強化

## 「椅子に座って行う体操」 ～足首を組んで押し合う体操～



- ① 両手で椅子の両脇をつかみ、両足首を交差させる。息を吐きながら、両足首をそれぞれ押し合うように力を入れて、5～6秒保持する。
- ② 脚を入れ替えて、同様に行う。



腹式呼吸を意識し、鼻からゆっくり息を吸い、力を入れるときに、口からゆっくりと息を吐きま

す。力を入れるときに、足が床から浮かないようにしましょう。

ひとりで悩んでいませんか？  
まずはご相談を



健康づくり課 こころの相談(予約制)  
☎ 24-2121



茨城いのちの電話・水戸(24時間)  
☎ 029-350-1000



いばらきこころのホットライン  
(9:00～12:00、13:00～16:00)  
【平日】☎ 029-244-0556  
【土日】☎ 0120-236-556  
※祝日・年末年始を除く



生きづらびっと(チャットで相談可)  
LINE ID: @yorisoi-chat



友だち登録

その他の相談窓口は、市ホームページ  
検索バナーで **Q こころの相談** で検索



## 健康コラム

子宮は、産道の子宮頸部と胎児を育てる子宮体部に分けることができ、子宮体部に発生するがんが子宮体がんです。発症は40歳後半から増加し、50～60歳代でピークを迎えます。

検査法として子宮内膜細胞診と超音波検査を行い、がんが疑わしい時は、子宮内膜組織診、MRIを行います。高危険群は、最近6か月以内の不正性器出血及び月経異常や褐色帯下の症状があり、

## 子宮体がんについて

高リスク因子には、早発閉経、遅発閉経、未産、多嚢胞性卵巣症候群、エストロゲン補充療法、乳がん手術後のタモキシフェンなどの服用、肥満、高血圧、糖尿病、リンチ症候群などがあげられます。

がんが子宮内に留まっている状態であれば、80%以上の方は治る事が期待出来ます。心配な症状がある場合は躊躇せずに婦人科を受診することが大事です。

県北医療センター高萩協同病院 副院長兼産婦人科部長 わたなべ ゆきお 渡邊 之夫

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

2021年11月に開園した保育園です



床暖完備

★お問合せ先(受付時間 8:00～17:00)  
0293-44-6701  
穂積・神永までお気軽に連絡ください



有料広告